

# สุขง่าย ทุกข์ยาก

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

# สุขง่าย ทุกขยาก

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 978-616-8056-52-3

รวมสารธรรมคำสอนที่เผยแพร่ทางเพจเฟซบุ๊กวัดญาณเวศกวัน

จากธรรมเนียมและธรรมบรรยายของ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

คัดสรรโดย พุทธบริษัทวัดญาณเวศกวัน

ตั้งชื่อหนังสือ และเรียบเรียง โดย สำนักพิมพ์บุ๊คส์ไมล์

ภาพปกโดย พระเอกชัย อรินทโม แห่ง DHAMMA ON LENS

ภาพประกอบโดย พระมหาพงศ์พิสุทธิ์ ฐิตญาโณ

พิมพ์ครั้งแรก - พฤศจิกายน ๒๕๖๓

๒๕,๐๐๐ เล่ม

สำนักพิมพ์บุ๊คส์ไมล์ พิมพ์จำหน่าย

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์โปรดติดต่อขออนุญาตที่ วัดญาณเวศกวัน

ต.บางกระทีก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

<http://www.watnyanaves.net>

---

## ดำเนินการผลิต

สำนักพิมพ์วิซ (ในเครือบริษัท วิซ กรุ๊ป (ไทยแลนด์) จำกัด)

โทร. ๐-๒๔๑๘-๒๘๘๕

บุคคลหรือองค์กรใดสนใจสั่งซื้อหนังสือเล่มนี้เป็นจำนวนมาก

โปรดติดต่อ บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน)

เลขที่ ๓๑๓ อาคาร ซี.พี.ทาวเวอร์ ชั้น ๒๓

ถนนสีลม แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทร. ๐-๒๗๘๐-๗๖๖๖



## อนุโมทนา

นายยุทธศักดิ์ ภูมิสุรกุล รองกรรมการผู้จัดการอาวุโส และ  
ประธานพุทธปัญญาชมรม แห่ง บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) ใน  
นามสำนักพิมพ์บุ๊คส์ไมล์ แจ้งขออนุญาตจัดทำ และพิมพ์หนังสือธรรม  
ในรายการต่อไปนี้ คือ

### สุขง่าย ทุกข์ยาก

อาตมาภาพขออนุโมทนาตามความประสงค์ เพราะการแจกจ่าย  
เผยแพร่วรรณธรรมเป็นการแสดงความปรารถนาดีที่แท้จริงแก่ญาติมิตรและ  
ประชาชน เป็นการช่วยกันแผ่ขยายความรู้ความเข้าใจ ให้เป็นเครื่อง  
เจริญธรรมเจริญปัญญา อันจะอำนวยประโยชน์สุขที่ยั่งยืนเป็นแก่นสาร  
แก่ชีวิตและสังคม ตามคติแห่งพระพุทธจริยา

สิทธิในการพิมพ์เผยแพร่นี้เฉพาะครั้ง สำหรับการพิมพ์ครั้งนี้  
ได้มอบให้เปล่าตามที่ขออนุญาตเฉพาะกรณี ตามที่ได้แจ้งแล้วนั้น

ขอให้บุญเจตนาในการส่งเสริมกุศล อำนวยผลให้ธรรมแผ่ไพศาล  
เพื่อความไพบูรณ์แห่งประโยชน์สุขของมหาชน ยินนานสืบไป

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)

๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓

หนังสือนี้ ไม่มีค่าลิขสิทธิ์ แต่เพื่อให้เนื้อหาสาระของหนังสือถูกต้องแม่นยำ ท่านผู้  
ประสงค์จะพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อขอรับต้นแบบหนังสือฟรี ที่วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระบือ  
อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐ แล้วนำไปดำเนินการจัดพิมพ์เองตามแต่เห็นควร

## คำนำ Book Smile

ชีวิตในแต่ละวันของเรา ล้วนมีเรื่องราวที่ผ่านเข้ามา และผ่านออกไปมากมาย บางเรื่องทำให้เป็นสุข บางเรื่องทำให้เป็นทุกข์ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ท่านจึงสอนว่า “เมื่อมีความทุกข์ อย่าตื่นเต้น แต่ต้องมองสถานการณ์ให้ถูก พอดีพอดี ไม่ร้ายเกินไป หรือดีเกินไป อย่ามองแคบ ๆ ให้มองไปข้างหน้า ว่าเราสามารถผ่านสถานการณ์อันเลวร้ายครั้งนี้ไปด้วยดี”

ดังนั้นในทุก ๆ วัน ขอเพียงเราทุกคนมีธรรมะที่ดีเป็นฐานของใจ เราก็จะมีสติ มีหลักคิด และใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขแบบพอดีพอดี

“สุขง่าย ทุกข์ยาก” เป็นหนังสือรวมสาระธรรมจากธรรมนิพนธ์ ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ที่ได้เผยแพร่ทางเพจเฟซบุ๊กของวัดญาณเวศกวัน ซึ่งล้วนเป็นสาระธรรมที่ทันยุคทันสมัย อ่านเข้าใจง่าย และนำไปปรับใช้ได้จริง กับวิถีชีวิตในทุกมิติ ดังสาระธรรมที่ว่า “สิ่งทั้งหลายนี้อยู่ที่เรามองจึงต้องรู้จักมอง มองให้ดี มองให้เป็น มองให้เห็นธรรม หรือมองให้เป็นธรรม”

สำนักพิมพ์บุ๊คสไมล์ มีความยินดีที่ได้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่หนังสือดีในราคาประหยัดสำหรับคนไทยทุกคน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สาระธรรมในหนังสือเล่มนี้ จะช่วยให้ผู้อ่านได้รับความรู้ เป็นเครื่องเจริญธรรม เจริญปัญญา พัฒนาชีวิตให้ดีงาม และเป็นผู้ที่ “สุขง่าย ทุกข์ยาก” สามารถมีความสุขได้โดยง่ายต่อไปในทุกสถานการณ์

สำนักพิมพ์บุ๊คสไมล์



## คำนำ Wish Books

ในยุคที่เทคโนโลยีการสื่อสารและกระแสธารของข้อมูล  
ถาโถมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความคิดและจิตใจของคน  
เรา ก็ด้นเปลี่ยนไปตามสื่อตามกระแส ทำให้คนส่วนใหญ่มีชีวิต  
แบบประเดี้ยวทุกข์ ประเดี้ยวสุข ซึ่งตรงกับสาระธรรมของ สมเด็จพระ  
พุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ท่อนหนึ่งที่ว่า “คนที่อยู่ในโลก  
ต่อไปนี้ ต้องพัฒนาให้ดี ต้องเป็นคนที่สุดได้ง่าย ทุกข์ได้ยาก ถ้าพัฒนา  
ไม่เป็น หรือไม่พัฒนา ก็จะเป็นคนที่สุดได้ยาก และทุกข์ได้ง่าย”

“สุขง่าย ทุกข์ยาก” เป็นหนังสือธรรมะทันสมัย ประกอบ  
ไปด้วยสาระธรรมที่คัดเลือกมาจากธรรมนิพนธ์เล่มต่าง ๆ ของท่าน  
เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ที่ได้เผยแผ่  
ทางเพจเฟซบุ๊กของวัดญาณเวศกวัน

สำนักพิมพ์วิซ ขอกราบนมัสการขอบพระคุณ ท่านเจ้า  
ประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ที่เมตตาอนุญาต  
ให้เผยแพร่หนังสือเล่มนี้ รวมถึงพระครูวินัยธร (ชัยศ พุทธิโร)  
พระครูธรรมรัต (ธัญชัย เตชปญฺโญ) และพระนิพนธ์ ชุติกาโร  
ที่ช่วยเป็นธุระอำนวยความสะดวกจนหนังสือเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์

สำนักพิมพ์วิซ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านหนังสือเล่มนี้จะได้  
พบกับแง่มุมของธรรมะ ได้ข้อคิดจากสาระธรรม และนำไปปรับ  
ใช้ให้เกิดประโยชน์ ได้พบกับความเจริญก้าวหน้า ทั้งทางโลกและ  
ทางธรรมต่อไป

สำนักพิมพ์วิซ

# สารบัญ

เกร็ดธรรม นำชีวิต ๗

อยู่ให้เป็น เย็นให้รู้สึก ๓๓

ใจสบาย ใจดี มีความสุข ๖๗



๑

「  
เกร็ดธรรม  
นำชีวิต  
」

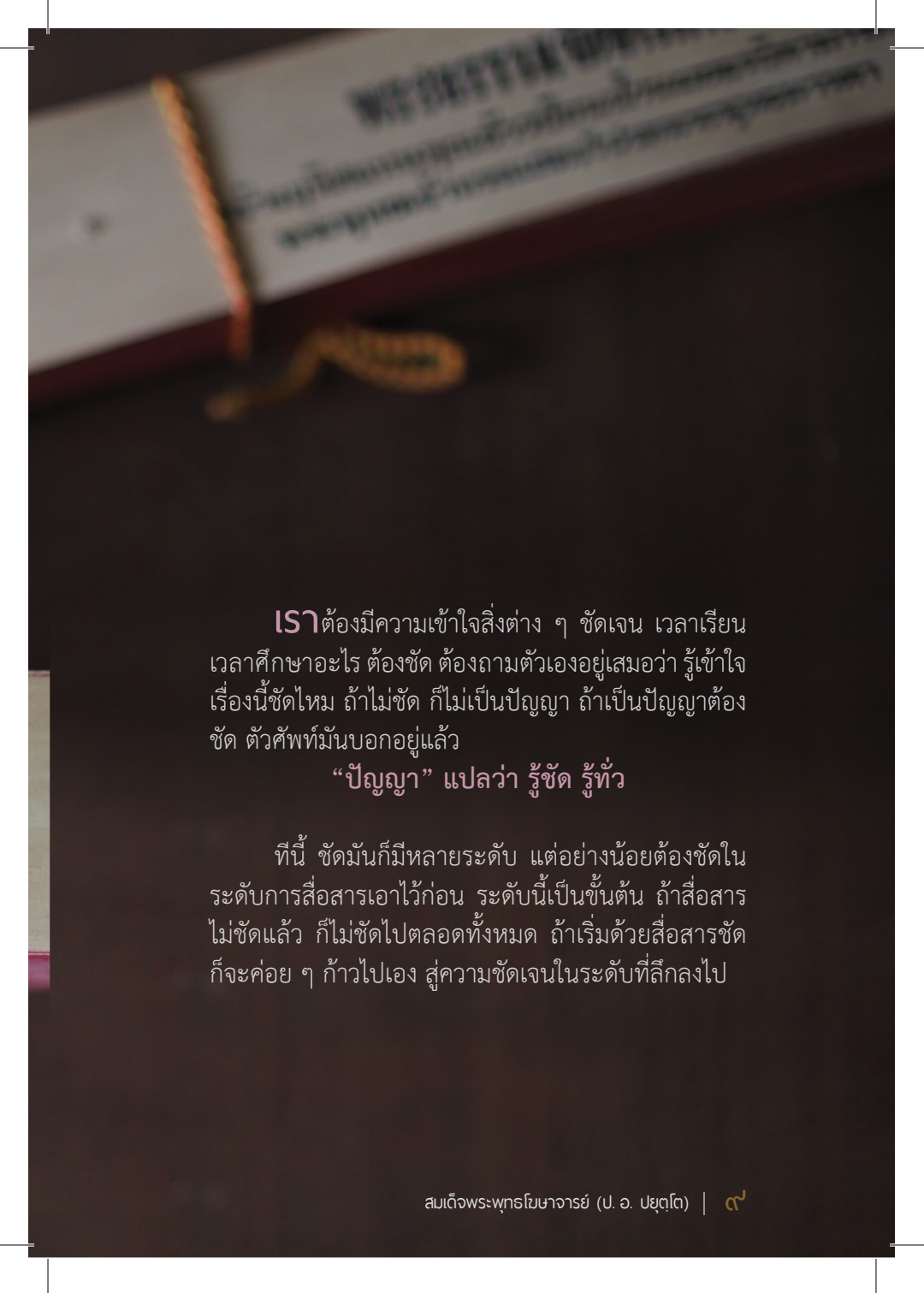
...



๑

# รู้อะไรต้องรู้ให้ชัด ถ้าไม่ชัด ไม่เป็นปัญญา

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



**ISA** ต้องมีความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ชัดเจน เวลาเรียน เวลาศึกษาอะไร ต้องชัด ต้องถามตัวเองอยู่เสมอว่า รู้เข้าใจ เรื่องนี้ชัดไหม ถ้าไม่ชัด ก็ไม่เป็นปัญหา ถ้าเป็นปัญหาต้อง ชัด ตัวศัพท์มันบอกอยู่แล้ว

**“ปัญหา” แปลว่า รู้ชัด รู้ทั่ว**

ทีนี้ ชัดมันก็มีหลายระดับ แต่อย่างน้อยต้องชัดใน ระดับการสื่อสารเอาไว้ก่อน ระดับนี้เป็นขั้นต้น ถ้าสื่อสาร ไม่ชัดแล้ว ก็ไม่ชัดไปตลอดทั้งหมด ถ้าเริ่มด้วยสื่อสารชัด ก็จะค่อย ๆ ก้าวไปเอง สู่ความชัดเจนในระดับที่ลึกลงไป

# ๒

สิ่งทั้งหลายนี้อยู่ที่เรามอง  
จึงต้องรู้จักมอง มองให้ดี  
มองให้เป็น มองให้เห็นธรรม

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



**ถ้ามองไม่ดี** ใจของเราก็วุ่นวาย ปั่นป่วน กระวนกระวายเดือดร้อน แต่ถ้ามองให้ดี ถึงแม้สิ่งนั้น คนทั่วไปเขาว่าไม่ดี ไม่ชอบใจ เมื่อจำเป็นที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นเฉพาะหน้าแล้ว เราก็มองให้มันเป็นธรรมไป หรือมองให้เห็นธรรมขึ้นมา ทำแบบนี้ก็เป็นธรรมวิจยอย่างหนึ่ง เรียกว่ามองอะไรก็ได้ ถ้ามองให้ดีแล้วมันเป็นธรรม หรือทำให้เห็นธรรมได้หมด

เหมือนอย่างอาจารย์ที่สอนธรรมบางท่าน ท่านเน้นในเรื่องนี้ว่า มองอะไรให้เห็นเป็นธรรม มองไปไม้ อัฐิ ดิน อะไรก็เป็นธรรมหมด ถ้ามองไม่ดี อะไร ๆ ก็เป็นอธรรมไปหมด ทำให้ใจของเราเสียหาย เช่น เห็นคนไม่น่าดู ถ้ามองไม่ดีก็เกิดโทสะ แต่ถ้ามองให้ดีอาจจะเกิดกรุณา เกิดความสงสาร อย่างนี้ เป็นต้น

หรืออย่างพระเถรท่านหนึ่งในสมัยพุทธกาล ถึงวาระมีหน้าที่ไปจัดอุโบสถ ก็ไปจุดเทียนขึ้น แสงเทียนสว่าง มองที่เปลวเทียนนั้น เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พอมองอย่างนี้ก็เห็นธรรม ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา

ฉะนั้น **สิ่งทั้งหลายนี้อยู่ที่เรามอง** จึงต้องรู้จักมอง มองให้ดี มองให้เป็น มองให้เห็นธรรมหรือมองให้เป็นธรรม

๓

# ถ้าจะไม่ประมาณ ก็ต้องใช้เวลาไม่ผ่านไปเปล่า

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)





**พระท่านสอนว่า** “เวลาแต่ละวัน อย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อย ต้องให้ได้อะไรบ้าง” เราได้บ้างหรือเปล่า

บางท่านก็คิดว่า วันนี้ได้ถึง ๑๐๐ เหรียญไหม คิดในทางได้เงินได้ทอง ได้วัตถุ ก็ถูกขั้นหนึ่ง แต่นอกจากได้เงินได้ทอง ต้องดูว่าได้การทำงาน ได้ทำประโยชน์แก่ชีวิต แก่สังคม ได้ทำการพัฒนาตัวเอง ได้พัฒนาจิตใจ จนถึงพัฒนาปัญญาบ้างหรือไม่ มองให้ลึกลงไป ต้องมองทุกชั้น อย่างมองแค่วัตถุเท่านั้น

ขั้นที่สำคัญ คือ ต้องมองลึกเข้าไปถึงในใจของเราเอง ว่าได้อะไรบ้างไหม ได้คุณธรรมเพิ่มขึ้นบ้างไหม ถ้าไม่ได้คุณธรรม ก็ให้ได้ภาวะจิตที่มีความโปร่งโล่ง จิตใจของเรา มีความสดชื่น ร่าเริง ผ่องใสได้บ้างไหม

อย่างน้อยพัฒนาจิตใจให้ได้ภาวะนี้ คือ ปลอดโปร่ง โล่งใจ มีความอímใจ ปลื้มใจ สดใส แซ่่มชื่น เบิกบานใจ

**ที่ทางพระท่านว่า ได้ปิติและปราโมทย์** ถ้าได้อย่างนี้ อย่างน้อยก็มีสุภาพจิตดีแล้ว



ถ้าเราเอาอารมณ์เป็นใหญ่มาก  
ก็แสดงว่าเรายังมี  
ความก้าวหน้าในธรรมน้อย  
ถ้าเราใช้ปัญญาใช้เหตุผลมาก  
ก็แสดงว่าเราก้าวหน้าในธรรมมาก

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**ปัญญา** นี่เป็นหลักสำคัญ ซึ่งอย่างน้อยเราจะต้อง  
ตรวจสอบตนเองว่า ในการดำเนินชีวิตของเรา เราได้  
ทำการต่าง ๆ โดยใช้ปัญญาหรือไม่

คนเรามี ๒ ประเภท คือ คนที่ทำ อย่างที่ภาษา  
ปัจจุบัน เรียกว่า ทำตามอารมณ์พวกหนึ่ง กับคนที่ทำด้วย  
ปัญญา ด้วยเหตุด้วยผล อีกพวกหนึ่ง

เราก็เอาปัญญานี้มาตรวจสอบตนเองว่า ในการ  
กระทำของเรา หรือที่เราดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เราได้ใช้  
ปัญญาแค่ไหน หรือเราได้ทำตามอารมณ์แค่ไหน ถ้าเราเอา  
อารมณ์เป็นใหญ่มาก ก็แสดงว่าเรายังมีความเจริญก้าวหน้า  
ในธรรมน้อย

**ถ้าเราใช้ปัญญา ใช้เหตุ ใช้ผลมาก** ก็แสดงว่าเรา  
**ก้าวหน้าในธรรมมาก** มีความเจริญงอกงามดี ก็เอาหลัก  
อันนี้มาตรวจสอบ







การที่ต้องการสิ่งใหม่ๆ  
เข้ามานี้ ถ้าไม่รู้จักใช้สติ  
ไม่รู้จักใช้ธรรมะเข้ามาควบคุม  
ก็จะกลายเป็นความต้องการ  
ที่ทางพระท่านเรียกว่า “**ตัณหา**”

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

## อยากได้ใหม่ ก็ต้องการเรื่อยไป ไม่มีที่สิ้นสุด

แต่การที่จะได้พบ ได้เห็นสิ่งใหม่นี้ บางทีเกี่ยวกับเรื่องความต้องการ ซึ่งทำให้เรามีความอยากได้สิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้น การที่ต้องการสิ่งใหม่ ๆ เข้ามานี้ ถ้าไม่รู้จักใช้สติ ไม่รู้จักใช้ธรรมะเข้ามาควบคุม ก็จะกลายเป็นความต้องการที่ทางพระท่านเรียกว่า “**ตัณหา**”

ตัณหา เป็นความปรารถนา ซึ่งมีลักษณะอย่างหนึ่งคือ แสวงหาความยินดี พอใจในสิ่งใหม่ ๆ เรื่อยไป พอได้พบสิ่งนี้แล้ว สิ่งนี้ก็กลายเป็นสิ่งเก่า แล้วก็แสวงหาสิ่งใหม่ ๆ อย่างอื่นต่อไปอีก ไม่รู้จบสิ้น ถ้าไม่มีหลักในการควบคุมความต้องการ ความต้องการนั้นก็จะไม่มีที่สิ้นสุด เข้าลักษณะที่ทางพระบอกไว้ว่า

“**นตฺถิ ตณฺหาสมา นทฺติ**  
แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี





๖

ชาวพุทธเรานับถือพระพุทธรศาสนา  
ไม่ใช่เอาแค่ว่ายึดเหนี่ยวจิตใจ  
ให้สบายแล้วก็จบ แต่ต้องเอามาใช้ปฏิบัติ  
เอามาใช้พัฒนาชีวิตของเราให้ดีขึ้น

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**การที่** พระพุทธศาสนาเกิดขึ้น ก็เพราะศาสนาก่อน  
นั้น มัวเป็นที่พึ่ง ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ชนิดเหนี่ยวแล้วดิ่งลง ให้  
หลง ให้จม ให้หมกอยู่ในการพึ่งพาอำนาจภายนอก รอผล  
ดลบันดาล

**พระพุทธศาสนาก็เลยเกิดขึ้นมาแก้ไข** โดยมา  
เหนี่ยวแล้วดึงขึ้น เพื่อให้ประชาชนได้พัฒนาในเรื่อง  
ความประพฤติ ทั้งกาย วาจา แล้วก็พัฒนาจิตใจ และพัฒนา  
ปัญญา ให้พึ่งตนเองได้ดีขึ้น จนเป็นอิสระต่อไป อันนี้จึงจะ  
เป็นประโยชน์ที่แท้จริงของพระพุทธศาสนา

ชาวพุทธเรานับถือ**พระพุทธศาสนา** ไม่ใช่เอาแค่ว่ายึดเหนี่ยวจิตใจ ให้สบายแล้วก็จบ แต่ต้องเอามาใช้ปฏิบัติ  
เอามาใช้**พัฒนาชีวิตของเราให้ดีขึ้น** ทั้งกายวาจาและ  
จิตใจ พร้อมทั้งปัญญา ให้ดีขึ้นไปเรื่อย ๆ **เพราะในที่สุด**  
**เราต้องเป็นอิสระพึ่งตนเองได้**



๗

# พอสู้ปัญหาก็เกิดปัญญา พอได้ปัญญาก็หมดปัญหา

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



**คน**ที่มองว่าชีวิตของเราคือการฝึก พอเจอปัญหา แล้วรู้ปัญหาไม่ถอย ก็จะได้ฝึกตน เพราะการรู้ปัญหา ทำให้เกิดปัญญา

การรู้ปัญหา คือ การมีความเพียรพยายามที่จะแก้ปัญห ปัญหาก็พัฒนาขึ้นมา **พอรู้ปัญหาก็เกิดปัญญา พอได้ปัญญาก็หมดปัญหา** จึงเป็นการพัฒนาตัวเองยิ่งขึ้น

คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตนั้น มักประสบความสำเร็จจากการรู้ปัญหา โดยเฉพาะการเผชิญปัญหาที่ยาก หรือสิ่งที่ยาก เมื่อพยายามแก้ไข เขาก็พัฒนาตัวเองให้มีความสามารถยิ่งขึ้น เข้มแข็งยิ่งขึ้น รู้เข้าใจเกิดปัญญายิ่งขึ้น จนกระทั่งประสบความสำเร็จ

## ๘

ธรรมะ ช่วยให้เรารู้จักความสุข  
ในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป  
สู่ความเป็นผู้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์  
จนกระทั่งความสุข  
เป็นคุณสมบัติของชีวิต  
อยู่ภายในตัวเองตลอดเวลา  
ไม่ต้องหา ไม่ต้องรออีกต่อไป

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**คน**ที่พัฒนาความสุขมาถึงขั้นสุดท้ายแล้วนี้ เป็นผู้พร้อมที่จะเสวยความสุขทุกอย่าง ไม่เหมือนคนที่ไม่พัฒนาได้แต่หาความสุขอย่างเดียว เมื่อหาไม่ได้ก็มีแต่ความทุกข์เต็มที และในเวลาที่เสพความสุขนั้น จิตใจก็ไม่โปร่ง ไม่โล่ง มีความหวังใจ หวาดระแวง ขุ่นมัว มีอะไรบกวนอยู่ในใจ สุขไม่เต็มที

แต่พอพัฒนาความสุขขึ้นมา ยิ่งพัฒนาถึงขั้นสูงขึ้น ก็ยิ่งมีโอกาสได้ความสุขเพิ่มขึ้นหลายทาง กลายเป็นว่าความสุขมีให้เลือกได้มากมาย และจิตที่พัฒนาดีแล้ว ช่วยให้เสวยความสุขทุกอย่างได้เต็มที โดยที่ในขณะที่นั้น ๆ ไม่มีอะไรบกวนจิตใจให้ขุ่นข้องหมองมัว

**เป็นอันว่าธรรมะ** ช่วยให้เรารู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป สู่ความเป็นผู้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ จนกระทั่ง**ความสุข เป็นคุณสมบัติของชีวิต** อยู่ภายในตัวเองตลอดเวลา **ไม่ต้องหา ไม่ต้องรออีกต่อไป**



เมื่อตั้งจิตคิดจะเอา เราจะมองคนอื่นเป็นคู่แข่ง  
แต่เมื่อคิดจะให้ เราจะมองเขาด้วยความเข้าใจ  
และเกิดความเมตตากรุณา

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**จริยธรรม**แบบพอใจ กับจริยธรรมแบบจำใจ มีความแตกต่างกันมาก เมื่อเข้ามาในจริยธรรมแห่งความเอื้อประสานและความสุข วิธีคิดของเราจะเปลี่ยนไป

เมื่อตั้งจิตคิดจะเอา เราจะมองคนอื่นเป็นคู่แข่งหรือเป็นเหยื่อ **แต่เมื่อคิดจะให้** เราจะมองเขาด้วยความเข้าใจ และเกิดความเมตตากรุณา

ความเข้าใจ ความหมายของถ้อยคำต่าง ๆ ที่สำคัญต่อชีวิตของคน เช่น คำว่า ความเสมอภาค และความสุข เป็นต้น ก็เปลี่ยนไป เมื่ออยู่ในระบบแข่งขัน คนจะมองความหมายของความเสมอภาคในแง่ของการปกป้องตัวเอง และเรียกร้องสิทธิและโอกาสที่เท่าเทียมกันในการแสวงหาผลประโยชน์ให้แก่ตน

แต่ในระบบประชาธิปไตยที่ถูกต้องตามธรรมชาติ ความเสมอภาคกลายเป็นภาวะที่ช่วยให้เราเกิดมีโอกาสมากที่สุด ที่จะร่วมมือสร้างสรรค์เอกภาพและประโยชน์สุขให้แก่สังคม ความสุขแบบแก่งแย่งแบ่งแยก กลายมาเป็นความสุขแบบประสานกลมกลืนกันได้ฉันทิ ความเสมอภาคแบบแก่งแย่งแข่งขัน ก็เปลี่ยนมาเป็น**ความเสมอภาคแบบประสานกลมกลืน**ซึ่งกันและกันได้ฉันทิ





๑๐

มองทุกข์ให้ถูก  
ทุกข์นั้นก็จะป็นประโยชน์

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**เมื่อมีความทุกข์** อย่าตื่นเต้น แต่ต้องมอง  
สถานการณ์ให้ถูก พอดีพอดี ไม่ร้ายเกินไป หรือดีเกินไป  
อย่ามองแคบ ๆ ให้มองไปข้างหน้า ว่าเราสามารถผ่าน  
สถานการณ์อันเลวร้ายครั้งนี้ไปด้วยดี

เรื่องทุกข์สุขเป็นของธรรมดา คนเราก็อาจจะหนี  
ทุกข์ ประสບสุขเหมือนกันหมด แต่เมื่อเราอยู่ในโลกก็ต้อง  
เจอกับมันทั้งสองอย่าง เป็นเรื่องธรรมดา หมุนเวียนเปลี่ยน  
ไป เป็นอนิจจัง

แต่เมื่อคิดได้เช่นนี้ ก็ต้องไม่ปลงใจ หรือปล่อยตัว  
มัวนอนสบาย ต้องมองเหตุผล ค้นเหตุปัจจัย และหาทาง  
แก้ไข อย่างน้อย สุข ทุกข์ ก็มีทั้งแง่ดี แ่ร้าย **ความทุกข์**  
**ใช้ไม่เป็น** ก็จะเป็นการบีบคั้นตัวเอง ทุกอย่างรอบตัวเ่  
ไปหมด ทั้งกาย ใจ แต่ถ้าใช้เป็น มองทุกข์ให้ถูก ทุกข์นั้น  
ก็จะเป็นประโยชน์



๑๑

# พอใจสงบดีมีกำลังใจ ใจนั้นก็ตั้งหลักได้ ก็มีสติขึ้นมา

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)





**เมื่อ**คนมีจิตสามัคคีแล้ว กายสามัคคีจึงจะมีความหมาย ถ้าเอากายมารวมกันเป็นกายสามัคคี แต่ใจไม่เอาด้วยกันนี้ กายสามัคคีก็ไม่มีความหมาย กำลังพลมากมายก็ไปไม่รอด

ฉะนั้น **จิตสามัคคีหรือใจสามัคคีนี้สำคัญ** คนที่ฟังที่สวดมนต์ มีจิตใจมารวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในความสงบ มีใจระลึกรู้ถึงด้วยศรัทธาในพระพุทธเจ้า ในธรรม ในความดีงามต่าง ๆ ในเรื่องที่ดีมีประโยชน์อันควรจะทำ ก็เป็นจิตใจที่ดีงาม มีความสงบ แล้วมีปิติ สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส ก็มีการตั้งใจขึ้นมา

พอใจสงบดีมีการตั้งใจ ใจนั้นก็ตั้งหลักได้ ก็มีสติขึ้นมา **พอสติมา ตั้งหลักได้ จะทำอะไร ใจก็พร้อม**

# ๑๒

ถ้าในครอบครัวปฏิบัติต่อกัน  
แค่คอย**ทำตามสิทธิ**และ**ระวังสิทธิ**  
ไม่เข้ามารักความสดชื่น...ก็จะหมดไป

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



**สมัย**ที่ในอเมริกากำลังเริ่มพูดถึงเรื่อง ความเสมอภาคระหว่างหญิง-ชาย กันมากสักสิบกว่าปีมานี้ เคยอ่านหนังสือฝรั่งเล่าว่า คู่แต่งงานคู่หนึ่ง เขาตกลงกันได้แล้ว เขามาเขียนอวด เขาบอกว่า เราได้พิจารณากันว่า เรามีลูกนี้ เราสองคนฝ่ายหญิงฝ่ายชายจะแบ่งหน้าที่กันอย่างไรให้เท่ากันเพื่อความเสมอภาค ก็ตกลงว่าจะผลัดกันซักผ้าอ้อมให้ลูกคนละห้าวัน เจ็ดวัน ผลัดกันเลี้ยงคนละห้าวัน เจ็ดวัน หมายความว่าทำงานเลี้ยงลูกให้เสมอกัน

ในเรื่องนี้ เขาก็พอใจว่า เขาทั้งสองได้ตกลงกันสำเร็จเป็นความเสมอภาค

เราอ่านแล้วก็มาคิดว่า อ้อ นี่เขามองเรื่องสิทธิความเสมอภาค จนกระทั่งลืมนึกจุดหมายของการเลี้ยงลูกหรืออย่างไร เพราะ**การเลี้ยงลูกนี้จุดหมายควรจะอยู่ที่ลูก** คือมุ่งเพื่อให้ชีวิตของลูกดีงามมีความสุข ควรมาพิจารณาดตกลงกันในแง่ที่ว่า **เพื่อให้ลูกของเราเจริญเติบโตอย่างดีนี้ เราควรจะทำอย่างไร ควรจะเน้นไปที่นั่นมากกว่า**



A close-up photograph of a bee on a yellow flower, with a blurred background of green foliage and other yellow flowers.

## ๑๓

คนที่อยู่ในโลกต่อไปนี้ ต้องพัฒนาให้ดี  
ต้องเป็นคนทีุ่สุขได้ง่าย ทุกข์ได้ยาก  
ถ้าพัฒนาไม่เป็น หรือไม่พัฒนา  
ก็จะเป็นคนทีุ่สุขได้ยาก และทุกข์ได้ง่าย

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**คน**ที่อ่อนแอก็มีความสุขตามแบบของคนอ่อนแอ  
ความสุขของคนอ่อนแอ นั้นเปราะบาง แตกสลายง่ายและ  
ความสุขอย่างนั้น ก็เปลี่ยนเป็นทุกข์ได้ง่าย ไม่ยั่งยืนมั่นคง

ส่วนคนที่เข้มแข็ง ก็มีความสุขที่เข้มแข็งด้วย  
ความสุขที่เข้มแข็งก็มั่นคง และยากที่จะเปลี่ยนแปลง คือ  
ความสุขนั้นยากที่จะเปลี่ยนเป็นความทุกข์ แถมยังเจอ  
ความทุกข์น้อย ๆ ก็ไม่หวั่นไม่กลัว จึงเป็นคนที่ทุกข์ได้ยาก  
และเป็นคนที่สุขได้ง่าย

เพราะฉะนั้น คนที่อยู่ในโลกต่อไปนี้ ต้องพัฒนา  
ให้ดี **ต้องเป็นคนที่สุขได้ง่าย ทุกข์ได้ยาก** ถ้าพัฒนาไม่เป็น  
หรือไม่พัฒนา ก็จะเป็นคนที่สุขได้ยาก และทุกข์ได้ง่าย





๑๘

คนมีปัญญา  
แม้แต่ทุกข์ ก็เห็นคุณค่า  
และใช้ประโยชน์ได้

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISAจะต้องให้คนรู้จักใช้ประโยชน์จากความทุกข์ คือ เมื่อทุกข์บีบคั้นให้ดิ้นรนจนวាយ ก็ทำให้เกิดความเข้มแข็ง แล้วการที่มีทุกข์ ก็คือเกิดปัญหา ซึ่งทำให้หาทางแก้ไข เมื่อพยายามแก้ไขปัญหา เราก็จะได้พัฒนาตัวเอง ด้านที่หนึ่งซึ่งเป็นหัวใจ ก็คือได้พัฒนาปัญญา กว่าที่จะแก้ปัญหาได้เสร็จผ่านลุล่วงไป ก็ได้ปัญญามากมาย พร้อมกันนั้นก็ได้พัฒนาทั้งด้านกาย ด้านวาจา และด้านจิตใจ เช่น พฤติกรรม ก็คล่องขึ้น จิตใจก็เข้มแข็ง มีสติ มีสมาธิดีขึ้น เป็นต้น สารพัดอะไรต่ออะไรก็มากขึ้นใหญ่ เพราะฉะนั้น ทุกข์จึงใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ และเราก็จะต้องเอาประโยชน์จากทุกข์ให้ได้ นี่แหละ ท่านจึงให้หลักว่า **คนมีปัญญาแม้เจอปัญหา ประสบทุกข์ ก็สามารถมีความสุขได้ ถึงแม้อยู่ ท่ามกลางทุกข์ ก็ต้องรู้จักมีความสุขได้ด้วย**









๒

「 อยู่ให้เป็น  
เย็นให้รู้ลึก 」

...



# เมื่อไม่มองในแง่ชอบหรือชัง ก็ไม่มี การรับความกระทบกระเทือน จิตใจตลอดไปร่งพ่องใสตลอดเวลา

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



**เมื่อ**คนเราพบเห็นอะไรเริ่มแรกทีเดียว เขาก็จะมองในแง่ที่ว่าชอบหรือไม่ชอบแล้วต่อนั้น ก็จะมีการปรุงแต่งไปตามความชอบใจหรือไม่ชอบใจนั้น อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา แต่พอเปลี่ยนมาเป็นนิสิตนักศึกษา เขาเปลี่ยนใหม่กลายเป็นมองว่าประสบการณ์นี้จะเรานำมาใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง ไม่คำนึงถึงว่าประสบการณ์นี้น่าชอบใจหรือไม่

**เพราะว่า**สิ่งทั้งหลายไม่ว่าดีหรือร้ายล้วนมีคุณค่า**ได้ทั้งนั้น** ถ้ารู้จักนำมาเลือกใช้ให้เป็นประโยชน์ ฉะนั้นสำหรับผู้เป็นนักศึกษาแล้วก็จะไม่เห็นอะไรที่ไม่มีประโยชน์และในแง่ของจิตใจ เมื่อไม่มองในแง่ชอบหรือชัง ก็ไม่มีการรับความกระทบกระเทือน จิตใจปลอดโปร่งผ่องใสตลอดเวลา





## ๒

### พุทธมนต์

คือมนต์ของพระพุทธเจ้านี้  
เป็นเรื่องสำหรับศึกษา  
ที่จะต้องเรียนรู้ให้เข้าใจด้วยปัญญา  
ไม่ใช่แค่เอามาจำให้แม่นใจแล้วว่าให้คล่องปาก  
โดยไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**ISA** สวดมนต์ไปสวดมนต์มา เราก็ลืมความหมายเดิมที่ว่า ท่านให้สวดมนต์เพื่อจะได้สาธยาย คำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเราจะได้คิดพิจารณา คำสอนของพระองค์ให้ได้ศึกษาและนำไปใช้ไปปฏิบัติ

เออ.. พระพุทธเจ้าสอนไว้อย่างนี้ เราเอามาสวดมาสาธยาย ก็ดูสิว่าเราเข้าใจความหมายดีไหม และ**เราจะเอาไปใช้ไปปฏิบัติอย่างไร** อย่างนี้จึงจะเรียกว่าตรงตามความหมายเดิม







๓

# ถ้าฉันโตมาเพื่อสุข ก็จบลงด้วยความขี้เกียจ

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**ใช้ธรรม**เพื่อก้าวไป ไม่ใช่เพื่อนอนสบาย ถ้าสันโดษ  
เพื่อสุข ก็จบลงด้วยความขี้เกียจ

คนที่สันโดษจริงแท้ ไม่ใช่แค่มีความสุข แต่เมื่อ  
สันโดษ ก็ไม่มีเรื่องวุ่นวาย ไม่มีอะไรพะรุงพะรัง แล้วก็ตัวเบา  
ก้าวไปได้คล่อง ไม่ว่าจะทำการใด จะปฏิบัติกิจหน้าที่อะไร  
ก็เพียรพยายามได้เต็มแรง ทำได้เต็มเวลา เต็มที่

คนไทยเรานี้ใช้ธรรมบางข้อไม่ถูก **เมื่อเอาธรรม**  
**มาใช้ผิดก็เกิดโทษ แม้แต่กุศลธรรมเมื่อใช้ผิดก็เกิดโทษ**

และอีกอย่างหนึ่ง บางทีชาวพุทธเราก็ใช้กุศลเป็น  
ปัจจัยแก่ออกุศลกันเสียมาก ไม่ว่าจะใช้ผิดหรือใช้ไม่ครบ  
ก็เสียหายทั้งนั้น ใช้ผิดกับใช้ไม่ครบนั้นเป็นคนละอย่างกัน

ที่ว่าใช้ไม่ครบ เช่น ใช้ไม่ครบชุดของมัน ไม่ครบถ้วน  
ตามระบบองค์รวม ใช้ไว้ ๆ แหว่ง ๆ มีตัวอย่างเยอะ จะพูด  
กันเรื่องนี้ก็ยิ่งว่ากันได้อีกมาก





แทนที่จะให้เป็นความขัดแย้ง  
มนุษยที่ฉลาดก็อาจทำให้กลายเป็น  
เป็นส่วนเติมเต็มกันและกัน

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**ความขัดแย้ง**นั้นในแง่หนึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา คือมันเป็นธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย ที่แต่ละอย่างมีความเป็นไปของมัน เมื่อต่างอย่างต่างส่วนเป็นไปคนละทาง ก็ย่อมขัดแย้งกัน

แม้แต่เมื่อดำรงอยู่ตามปกติ สิ่งทั้งหลายก็ย่อมแตกต่างกันเป็นธรรมดาอยู่แล้ว ความแตกต่างกันนี้ ชัดกันบ้าง เข้ากันบ้าง แล้วทำให้เกิดความหลากหลายและความสมบูรณ์

แต่มนุษย์เป็นธรรมชาติส่วนพิเศษที่สามารถจัดสรรความเป็นไปต่าง ๆ ให้เป็นไปตามเจตนาของตนได้ **มนุษย์จึงเอาประโยชน์จากความขัดแย้งก็ได้** ปรับเปลี่ยนความขัดแย้งให้เป็นความประสานเสริมกันก็ได้ แม้แต่ความแตกต่างแทนที่จะให้เป็นความขัดแย้ง มนุษย์ที่ฉลาดก็อาจทำให้กลายเป็นส่วนเติมเต็มของกันและกัน



การที่เราแสดงความคิดเห็น  
จะต้องมาด้วยกันกับความพร้อม  
ที่จะรับฟังคนอื่น และในการรับฟังคนอื่นนั้น  
เราก็จะได้เดินหน้าในการหาความรู้เพิ่มขึ้นด้วย

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)





ถ้าเรามีจุดหมายในการหาความรู้ให้เต็มให้สมบูรณ์ เราจะไม่รังเกียจ เราก็จะคอยรับฟังหาความรู้ของเราเรื่อยไป ซึ่งก็กลายเป็นดี เพราะฉะนั้นทางพระจึงสอนให้เป็นธัมมกาโม แปลว่าเป็นผู้ใคร่ธรรม ที่ว่าใคร่ธรรมก็คืออยากได้ความจริง ที่ว่าอยากได้ความจริงก็คืออยากรู้ เมื่ออยากรู้ก็หาความรู้ จึงต้องเป็นนักศึกษา เป็นนักไถ่ถาม และรู้จักแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพราะฉะนั้นหลักข้อนี้ท่านจึงย้ำไว้มาก

...

หลักการนี้เป็นข้อสำคัญที่ต้องใช้ในสังคมประชาธิปไตย การที่เราแสดงความคิดเห็นจะต้องมาด้วย **กันกับความพร้อมที่จะรับฟังคนอื่น** และในการรับฟังคนอื่นนั้นเราก็จะได้เดินหน้าในการหาความรู้เพิ่มขึ้นด้วย



๖

อุเบกขาไม่ใช่ไม่รู้รู้อะไร  
ไม่ใช่เฉยเมยไม่รู้เรื่อง  
หากแต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**อุเบกขา** แปลกันง่ายๆ ว่า ความวางเฉย วางเฉยอย่างไร ถ้าเราเห็นอะไร รับรู้อะไรแล้วเราวางเฉยเสีย บางทีมันเป็นแต่เพียงความวางเฉยภายนอก หรือพยายามทำเป็นเฉย แต่ใจไม่เฉยจริง และไม่รู้อะไรรู้อะไร อย่างนี้ไม่ถูกต้อง เฉยอย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา

ความวางเฉยในที่นี้ หมายถึง ความเรียบสงบของจิตที่เป็นกลาง ๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้ และเป็นความเฉยรู้ คือ รู้ทันจึงเฉย ไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยดูอย่างรู้ทัน และพร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะ

ท่านเปรียบจิตที่เป็นอุเบกขานี้ว่า เป็นจิตที่ทุกอย่างเข้าที่ดีแล้ว เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเข้าที่ถูกจังหวะกันดีแล้ว ใจของเราจึงวางเฉยดูมันไป

เหมือนอย่างเมื่อท่านขับรถ ตอนแรกเราจะต้องวุ่นวายเร่งเครื่อง ปรับอะไรต่ออะไร ทุกอย่างให้มันเข้าที่ พอทุกอย่างเข้าที่แล้ว เครื่องก็เดินดีแล้ว วิ่งเรียบสนิทดีแล้ว ต่อแต่นี้เราก็เพียงคอยมองดู คุมไว้ ระวังไว้ ให้มันเป็นไปตามที่เราต้องการเท่านั้น

เหมือนอย่างว่า ถ้าเป็นพ่อเป็นแม่ เมื่อลูกเขารับผิดชอบตัวเองได้ เขามีการมีงานต่าง ๆ ทำแล้ว เราช่วยเขามาแล้ว เขาดำเนินการของเขาได้ ทำงานของเขาได้ดีแล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็เพียงแต่มองดูเท่านั้น ไม่เข้าไปวุ่นวาย ไม่ก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตหรือในครอบครัวของเขา จิตใจที่วางเฉยอย่างนี้ได้เรียกว่า อุเบกขา

อุเบกขาไม่ใช่ไม่รับรู้อะไร ไม่ใช่เฉยเฉยไม่รู้เรื่อง หากแต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อเข้าที่ดีแล้ว ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี รู้ว่าคนเขาควรรับผิดชอบตัวเองในเรื่องนี้ ใจเราวางเป็นกลางสนิทสบาย อย่างนี้เรียกว่า “อุเบกขา”

๗

ทำดีเพื่อให้เกิดความดี  
ใครจะยกย่องสรรเสริญหรือไม่  
ก็ไม่มัวติดข้อง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



**หลักปฏิบัติ** ที่ถูกต้อง ก็คือ ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม  
พึงมุ่งผลดีตามสภาวะ เป็นแกนหรือเป็นหลักไว้ก่อน  
ซึ่งเมื่อทำก็ยอมได้ ส่วนผลดีเชิงสังคม เป็นต้น พึงถือเป็น  
เรื่องรองหรือเป็นส่วนประกอบ จะได้หรือไม่ ก็แล้วแต่ปัจจัย  
ที่เกี่ยวข้อง ได้ก็ดี ไม่ได้ก็แล้วไป

เช่น ทำดีเพื่อให้เกิดความดี ใครจะยกย่องสรรเสริญ  
หรือไม่ ก็ไม่มัวติดข้อง หรือ**ทำดีเพื่อฝึกตน เพื่อใช้ชีวิต**  
**และสังคมเจริญออกงาม** โดยไม่ต้องคิดจะเอา หรือจะได้  
อะไรจากสังคม

แต่ถ้ามุ่งเอาผลดีด้านสังคม เป็นต้น โดยไม่ทำให้เกิด  
ผลดีตามสภาวะ ถึงจะได้ผลที่ต้องการ แต่จะกลายเป็นการ  
หลอกลวง ซึ่งมีแต่จะทำให้ชีวิตและสังคมเสื่อมทรามลงไป  
ไม่เร็วก็ช้า





๘

อย่าเอาความไม่ยึดมั่น  
หรือความปล่อยวาง  
มาเป็นข้ออ้าง  
ที่จะปล่อยปละละเลย

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**อย่า**เอาความไม่ยึดมั่น หรือความปล่อยวาง มาเป็น  
ข้ออ้างที่จะปล่อยปละละเลย

ที่เห็นง่าย ๆ ก็คือ คนที่เอาความไม่ยึดมั่น ขึ้นมายึด  
ไว้ แล้วไม่ทำอะไร ไม่เอาอะไร แล้วก็บอกว่าฉันไม่ยึดมั่น  
แต่เขาไม่รู้ตัว ว่าเขาทำไปตามความไม่ยึดมั่นที่เอามายึดไว้

คือ เป็นเพียงความยึดมั่นในความไม่ยึดมั่นเท่านั้น  
เป็นความยึดมั่นซ้อนเข้าไปอีก ความไม่ยึดมั่นที่แท้จริง  
เป็นไปเองด้วยปัญญา ไม่ต้องเอาความไม่ยึดมั่น ขึ้นมายึดไว้

เพราะฉะนั้น อย่าปล่อยวางเพียงด้วยความไม่ยึดมั่น  
ที่ยึดถือเอาไว้ และอย่าเอาความปล่อยวางมาเป็นข้ออ้าง  
ที่จะปล่อยปละละเลย เพราะอันนั้นไม่ใช่ความปล่อยวาง  
อะไรเลย แต่เป็นความประมาทแท้ ๆ



๓

กรรมไม่หมดไปด้วยการชดใช้กรรม  
แต่หมดกรรมด้วยการพัฒนากรรม  
คือการปรับปรุงตัวให้ทำกรรมที่ดียิ่งขึ้น ๆ

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

## มีคำถามที่น่าสังเกตว่า “ถ้าไม่ทำกรรมใหม่ อยู่ไป ๆ กรรมเก่าจะหมดไปเองไหม?”

เมื่อไม่ทำกรรมใหม่ อยู่ไป กรรมเก่าก็น่าจะหมดไปเอง แต่ไม่หมดหรอก ไม่ต้องอยู่เฉย ๆ แม้แต่จะชดใช้กรรมเก่าไปเท่าไร ๆ ก็ไม่มีทางหมดไปได้ เหตุผลง่าย ๆ คือ

๑. คนเรายังมีชีวิต ก็คือเป็นอยู่ ต้องกินอยู่ เคลื่อนไหวอริยาบท ทำโน่นทำนี่ เมื่อยังไม่ตาย ก็ไม่ได้อยู่นิ่ง ๆ

๒. คนเหล่านี้เป็นมนุษย์ปุถุชน ก็มีโลภ โกรธ หลง โดยเฉพาะความหลง หรือโมหะนี้มีอยู่ประจำในใจตลอดเวลา เพราะยังไม่ได้รู้เข้าใจความจริงถึงสัจธรรม

เมื่อรวมทั้งสองข้อนี้ก็คือ คนที่อยู่เพื่อใช้กรรมนั้น เขาก็ทำกรรมใหม่อยู่ตลอดเวลา แม้แต่โดยไม่รู้ตัว แม้จะไม่ใช่บาปกรรมที่ร้ายแรง แต่ก็เป็นการกระทำที่ประกอบด้วยโมหะ เช่นกรรมในรูปต่าง ๆ ของความประมาท ปล่อยชีวิตเรื่อยเปื่อย

“แล้วทำอย่างไรจะหมดกรรม?” การที่จะหมดกรรม ก็คือไม่ทำกรรมชั่ว ทำกรรมดี และทำกรรมที่ดียิ่งขึ้น คือแม้แต่กรรมดีก็เปลี่ยนให้ดีขึ้น จากระดับหนึ่งขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง

พูดสั้น ๆ ว่า **กรรมไม่หมดไปด้วยการชดใช้กรรม แต่หมดกรรมด้วยการพัฒนากรรม** คือปรับปรุงตัวให้ทำกรรมที่ดียิ่งขึ้น ๆ จนพ้นขั้นของกรรมไป ถึงขั้นทำ แต่ไม่เป็นกรรม คือทำด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่ถูกครอบงำ หรือชักจูงด้วยโลภะ โทสะ โมหะ จึงจะเรียกว่า พันกรรม



๑๐

พอเห็นงานและปัญหา  
เป็นเวทีพัฒนาตน  
งานก็ยิ่งได้ผล  
และคนก็ยิ่งเป็นสุข

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



**ยิ่งกว่านั้น** ก็คือ เราไม่ใช่ได้ความรู้ข้อมูลเฉยๆ ดังได้กล่าวแล้วว่า มนุษย์เราเป็นสัตว์ที่เก่งในการเรียนรู้ และเราเป็นสัตว์ประเสริฐได้ด้วยการเรียนรู้ เราจึงควรหัดมองให้ได้ประโยชน์สูงขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง คือ มองเป็นการเรียนรู้ที่จะได้ฝึกฝนพัฒนาตน

เราอยู่ในโลกนี้ ถ้าเรารู้จักมอง เราก็ได้ตลอด **การได้ที่ประเสริฐ ก็คือ ได้เรียนรู้ ได้ปัญญา** แล้วจะได้นำไปใช้พัฒนาตน งานการที่ทำ ก็เป็นเวทีพัฒนาตัวเราเอง แม้แต่ประสบการณ์ทั่วๆ ไป ก็เป็นประโยชน์ในการพัฒนาชีวิต



๑๑

คนที่พัฒนาตนเองได้ดี  
ก็คือคนที่สามารถ  
อยู่เหนืออำนาจของความเคยชิน

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



**การฝึกฝน**พัฒนาในชั้นศีล เป็นชั้นที่สำคัญมาก โดยเฉพาะสำหรับคนส่วนใหญ่ในสังคม ถ้าบุคคลเกิดพฤติกรรมเคยชินที่ไม่ดีแล้ว การที่จะเปลี่ยนแปลงก็ทำได้ยาก

แต่อย่างไรก็ตาม ในพระพุทธศาสนา ซึ่งถือหลักสิกขาแห่งการฝึกฝนพัฒนาคน **การปรับปรุงพัฒนา แม้จะทำได้ยาก ก็ถือว่าต้องพยายามทำ** และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น ก็สามารถทำได้ โดยใช้หลักไตรสิกขานี้แหละ เพราะไตรสิกขานั้นเมื่อมองในแง่ของการพัฒนา สิ่งที่จะต้องทำอย่างหนึ่ง ก็คือการแก้ไขปรับปรุงความเคยชิน ด้านหนึ่งนั้นมันเป็นการสร้างพฤติกรรมที่ดี แต่พร้อมกันนี้ อีกด้านหนึ่งก็เป็นเรื่องของการแก้ไขพฤติกรรมเคยชินที่ไม่ดีด้วย

ยิ่งกว่านั้นยังก้าวต่อไปสู่การปรับปรุง แม้แต่พฤติกรรมเคยชินที่ดีอยู่แล้ว ให้เป็นไปด้วยจิตใจและปัญญาที่ถูกต้องให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ...

ดังที่กล่าวมาแล้วว่า คนส่วนมากมักจะได้แค่พฤติกรรมเคยชิน จะพัฒนาเหนือกว่านั้นไปได้ยาก คนที่พัฒนาตนเองได้ดี ก็คือคนที่สามารถอยู่เหนืออำนาจของความเคยชิน คนประเภทนี้จะปรับตัวพัฒนาขึ้นไปเรื่อย ๆ ซึ่งถือว่าเป็นความสามารถพิเศษ

# ๑๒

การแก้ปัญหาที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด  
ก็คือแก้ปัญหาที่ตัวเอง  
ด้วยการปรับการดำเนินชีวิตเสียใหม่

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



**บุณชบ** เมื่อถูกบีบคั้นหรือภัยคุกคาม ก็จะถูกขึ้น  
ดินรนชวนขวย ทำให้มีแรงขึ้น แล้วเพียรพยายามหา  
ทางออก เราก็จะมีความเข้มแข็ง แต่ทั้งนี้ต้องมีสติมั่น  
ไม่วู่วามหวนไหว จากนั้นก็ใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณา

เมื่อเจอกับทุกข์ อย่าไปหมดหวังหรือเศร้าเสียใจ  
เกินไป **จงใช้ทุกข์เป็นพลังผลักดันในการเดินหน้า**  
คนประสบความสำเร็จโดยมากก็เคยทุกข์มาก่อนทั้งนั้น  
ปัญหาที่เราประสบในปัจจุบันที่จะต้องแก้ไข ก็คือปัญหา  
จากการดำเนินชีวิตที่ผิดพลาด เมื่อทราบว่ามีผิดพลาดก็ แก้ไข  
ด้วยการดำเนินชีวิตใหม่ให้ถูกต้อง แล้วชีวิตก็จะดีขึ้น

การแก้ปัญหาที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด ก็คือการแก้ปัญหาที่  
ตัวเอง ด้วยการปรับการดำเนินชีวิตเสียใหม่ โดยต้องเป็น  
นักผลิต นักสร้างสรรค์ ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่เห็นแก่จะบริโภคอย่าง  
เดียว รู้จักใช้สิ่งที่มีน้อยที่สุดให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

# ๑๓

ความสุขอยู่ที่ความพอใจ  
เมื่อเรามีความพอใจ  
แม้มีวัตถุสิ่งเสพไม่ต้องมาก  
เราก็มีความสุข

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)





**การ**มีความสุขจากวัตถุสิ่งเสพบำเรอได้ง่าย โดยไม่ต้องมีมากนี้ ท่านเรียกว่า มีความสันโดษ

**สันโดษ คือ ความพอใจ** ความสุขอยู่ที่ความพอใจ แม้จะมีวัตถุไม่ต้องมาก ก็มีความสุขและมีความสุขได้ ที่นี้พอมีความสุขจากวัตถุได้โดยไม่ต้องมีมากแล้ว จะทำอะไร

**สันโดษ ทำให้เรามีความสุข** แต่ไม่ได้หมายความว่า สันโดษเพื่อความสุขนะ อย่าเข้าใจผิด หลายคนเข้าใจว่า สันโดษเพื่อจะได้มีความสุข เมื่อเราเป็นคนมีความสุขง่าย ถึงจะมีวัตถุไม่มาก ก็มีความสุขพอใจ เราก็มีความสุข

แต่ถ้าสันโดษไม่เป็น จะกลายเป็นว่าไม่อยากได้ ไม่อยากดี ไม่อยากมีอะไร ไม่อยากมีวัตถุมาก ไม่อยากมีเงินมีทองร่ำรวย แล้วก็เลยไปว่า ไม่อยากทำงานทำการ กลายเป็นเกียจคร้านไป ถ้าอย่างนี้ไม่ใช่การปฏิบัติธรรมแล้ว แต่กลายเป็นความสับสนปนเป ไม่รู้อะไรเป็นอะไร เพราะฉะนั้นจะต้องให้ชัด ไม่ใช่แค่ว่าสันโดษคืออะไรเท่านั้น ต้องชัดด้วยว่าสันโดษในอะไร และสันโดษเพื่ออะไร



# ๑๔

คนไทยชอบพูดว่า  
วาสนานี้แข่งกันไม่ได้  
แต่พระบอกว่าให้แก้ไขวาสนา  
ให้เราปรับปรุงวาสนา  
เพราะมันอยู่ที่ตัวเรา  
ที่สร้างมันขึ้นมา

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**วาสนา** ก็คือ การสะสมความเคยชิน ตั้งแต่ของจิตใจ ตลอดจนการแสดงออกที่กลายเป็นลักษณะประจำตัว ใครมีความเคยชินอย่างไร ก็เป็นวาสนาของคนนั้นอย่างนั้น และเขาก็จะทำอะไร ๆ ไปตามวาสนาของเขา หรือวาสนาก็จะพาเขาไปให้ทำอย่างนั้น ๆ

อย่างนี้แหละเรียกว่าวาสนาพาให้ไป คือใครสั่งสมมาอย่างใดก็ไปตามนั้น และวาสนานี้แหละจะเป็นตัวการที่ทำให้ชีวิตของเราผันแปรไปตามมัน พระท่านมองวาสนาอย่างนี้

เพราะฉะนั้น วาสนาจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โดยไม่รู้ตัว ท่านก็เลยบอกว่าให้เราตั้งใจสร้างวาสนาให้ดี เพราะวาสนานั้นสร้างได้

คนไทยชอบพูดว่าวาสนานี้แข่งกันไม่ได้ แต่พระบอกว่าจะให้แก้ไขวาสนา ให้เราปรับปรุงวาสนา เพราะมันอยู่ที่ตัวเรา ที่สร้างมันขึ้นมา แต่การแก้ไขอาจจะยากสักหน่อย เพราะความเคยชินนี้แก้ยากมาก แต่แก้ได้ปรับปรุงได้ ถ้าเราทำ ก็จะมีผลต่อชีวิตอย่างมากมาย

ขอให้จำไว้เป็นคติประจำใจเลยว่า  
“วาสนามีไว้แก้ไข ไม่ใช่มีไว้แข่งขัน”





๓

「 ใจสบาย  
ใจดี  
มีความสุข 」

...



๑

เราได้แต่พัฒนาความสามารถ  
ที่จะหาสิ่งบำรุงความสุข  
แต่เราไม่ได้พัฒนา  
ความสามารถที่จะมีความสุข

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



**ความสุข** จะเพิ่มทวี ถ้าพัฒนาอย่างมีคุณภาพ

ถ้าเราพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขด้วย  
พร้อมกันไปกับการที่เราพัฒนาความสามารถในการหา  
สิ่งบำรุงความสุข มันก็จะมีคุณภาพ แล้วสองด้านนี้ก็จะ  
มาเสริมกันด้วย

เพราะว่า**เมื่อเราพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขได้มากขึ้นไป เราก็มีความสุขง่ายขึ้น** เมื่อเราสุขง่ายขึ้น  
แล้วเรามีของบำรุงความสุขมากขึ้น ความสุขมันก็ท่วมท้น  
เป็นทวีคูณเลย

แต่ที่มันเสียหรือล้มเหลวไป ไม่เป็นอย่างนั้นก็เพราะ  
สาเหตุนี้แหละ คือการที่เราพัฒนาด้านเดียว เราได้แต่พัฒนา  
ความสามารถที่จะหาสิ่งบำรุงความสุข แต่เราไม่ได้พัฒนา  
ความสามารถที่จะมีความสุข บางทีความสามารถนี้ก็กลับ  
ค่อย ๆ หดไปด้วยซ้ำ

**คนจำนวนมากอยู่ไป ๆ ในโลก ก็ค่อย ๆ หดความสามารถที่จะมีความสุข** ในเมื่อเขาหมดความสามารถที่  
จะมีความสุข สิ่งบำรุงความสุขก็ไม่มีความหมาย

อันนี้คือชีวิตที่ขาดคุณภาพ เพราะเรามัววุ่นอยู่กับ  
ประโยชน์สุขระดับที่หนึ่งอย่างเดียว ขาดการพัฒนาเพื่อ  
ประโยชน์สุขระดับที่สอง และระดับที่สาม

## ๒

ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไร  
ชาวพุทธควรได้ปัญญา  
มองดูความคิดจิตใจคน  
ที่จะส่งผลข้างหน้าต่อไป

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**สภาพ**อย่างที่ว่ามา ที่อยู่ร่วมกันด้วยความร่มเย็น เป็นสุขเหมือนเป็นพี่น้อง ไม่ว่าต่างผิว ต่างเผ่า ต่างศาสนา เมื่อครั้งชาวพุทธมีจำนวนมากครอบคลุมเกือบทั้งประเทศนี้ ปัจจุบันสถานการณ์เปลี่ยนไป ระบบบริหารจัดการความ สัมพันธ์เปลี่ยนไป และได้เริ่มเกิดปัญหา

เราไม่ใช่มองด้วยอารมณ์โกรธเกลียด แต่เราควร พิจารณาในแง่ว่า คนที่มีแนวความคิดอย่างนี้ ที่เขาทำอย่างนี้ ได้นั้น จิตใจเขาเป็นอย่างไร เขานึกคิดต่อผู้อื่นอย่างไร ไม่ใช่ มองแค่สถานการณ์เฉพาะหน้า แต่ต้องมองไปในอนาคตว่า เมื่อเขายังมีความคิด มีความเชื่อ และมีสภาพจิตใจอย่างนี้ อะไรจะเกิดขึ้นต่อไป นี่เป็นเรื่องที่สำคัญ

ทั้งหมดนี้ เป็นเรื่องที่เราจะต้องมองด้วยความรู้ ความเข้าใจ และไม่ประมาทว่า ถ้าคนมีสภาพจิตใจและ ความคิดอย่างนี้ จะเกิดอะไรขึ้นต่อไปในระยะยาว





๓

ไม่ให้ความแตกต่าง  
เป็นความขัดแย้ง  
แต่ให้ความแตกต่าง  
เป็นส่วนเติมเต็ม

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**การฝึก** เริ่มต้นด้วยการปรับตัว เพราะเหตุว่า คนที่มาอยู่ร่วมกันนี้ ย่อมเป็นธรรมดาที่จะมีพื้นฐานนิสัยใจคอต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน

แม้แต่ตัวเราเองคนเดียวนี้ ก็ยังเปลี่ยนแปลงต่างกันไปได้ บางทีแค่ช่วงเวลาเดียวหนึ่งก็เปลี่ยนไป เราก็แปลกหรือขัดใจตัวเองได้ ยิ่งมาอยู่สองคนขึ้นไป อาการ กิริยา วาจาต่าง ๆ ก็อาจจะมีแปลกหูแปลกตากันได้เป็นธรรมดา ท่านจึงสอนธรรมข้อ ทัมะ นี้ไว้

ทัมะ ในความหมายแห่งนี้ เป็นบทพิสูจน์ความสามารถ ในการฝึกตนขั้นต้น คือการปรับตัวได้ โดยเฉพาะการปรับตัวเข้าหากัน ไม่ให้ความแตกต่างเป็นความขัดแย้ง แต่จะให้ได้ต้องให้ความแตกต่างเป็นส่วนเติมเต็ม

**ความแตกต่างมีความหมายสองแบบ** ความแตกต่างนั้น ถ้าใช้ไม่เป็นก็เป็นความขัดแย้ง แต่ถ้าปฏิบัติถูกต้อง **ความแตกต่างก็จะช่วยให้เติมเต็ม** เพราะว่า **คนเราไม่มีใครสมบูรณ์สักคน** เมื่อสองคนมีข้อแตกต่างแต่นำมาเสริมกัน ก็กลายเป็นดีและทำให้สมบูรณ์



# ความเป็นกัลยาณมิตร นี่แหละคือลักษณะสำคัญ ที่เด่นของความเป็นผู้นำ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)





**พระพุทเจ้า** ในฐานะที่ทรงเป็นผู้นำหรือนายก  
นั้น ทรงมีคุณสมบัติอย่างไร เรื่องนี้ไม่ว่าจะบรรยายได้  
โดยละเอียด แต่จะพูดถึงลักษณะที่เด่น ๆ ที่พระพุทองค์  
ตรัสไว้เอง

ประการแรก ในที่แห่งหนึ่ง พระพุทองค์ตรัสว่า  
“**เราเป็นกัลยาณมิตรของสัตว์ทั้งหลาย อาศัยเราผู้เป็น  
กัลยาณมิตร สัตว์ทั้งหลายก็พ้นไปได้จากทุกข์ทั้งปวง**”

พุทพจน์นี้เป็นข้อที่แสดงความเป็นผู้นำ แต่ไม่มี  
คำว่า “**ผู้นำ**” อยู่ในคำตรัสนี้ พึงเข้าใจว่า ความเป็น  
กัลยาณมิตรนี้แหละ คือลักษณะสำคัญที่เด่นของความ  
เป็นผู้นำ

จุดเด่น หรือสาระสำคัญของพุทพจน์นี้ก็คือว่า  
ผู้นำนั้นเป็นผู้ทำเพื่อประโยชน์แก่เขา โดยเฉพาะสำหรับ  
พระพุทเจ้า ก็คือ เพื่อประโยชน์แก่สรรพสัตว์ หรือ  
มนุษยชาติทั้งปวง

ถ้ามองในวงแคบเข้ามา ก็คือผู้นำนั้นเป็นผู้ที่ตั้งใจ  
ทำเพื่อประโยชน์แก่หมู่ชน แก่ญาติมิตร เพื่อนร่วมชุมชน  
เพื่อนร่วมชาติ เพื่อนร่วมสังคม หรือแก่องค์กรนั้น ๆ  
(แต่องค์กรต่าง ๆ ที่มีขึ้นก็เพื่อประโยชน์แก่มนุษยชาติ  
แก่เพื่อนมนุษย์ แก่สังคมนั่นเอง)

เพราะฉะนั้น หลักสำคัญก็คือ เป็นกัลยาณมิตร  
ในสาระว่า “**ทำเพื่อประโยชน์แก่เขา**”

๕

ถ้าเรายังทำกรรมดี  
และเว้นกรรมชั่ว  
โดยหวังผลอยู่  
เราก็ยังไม่พัฒนา  
ยังไม่เป็นอารยชน  
ตามหลักพระพุทธศาสนา

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



**คอส**ทราบว่า พระพุทธศาสนาสอนต่อไปอีกระดับหนึ่งว่า ถ้าเรายังทำกรรมดีเพราะหวังผลอยู่ ก็เรียกว่าเป็นโลกียปุถุชน เป็นปุถุชนที่ยังมีกิเลสหนา คนของพระพุทธศาสนาแท้จริง ต้องเป็นอริยสาวก

**อริยสาวก** คืออย่างไร อริยสาวกเป็นคนที่ทำความดี โดยไม่ต้องหวังผล เพราะเรื่องผลดีผลร้ายนั้น มันเป็นไปตามกฎกรรมตาของมันเอง เราอยู่แล้ว เราย่อมมีความมั่นใจในตัวเอง แต่เมื่อปฏิบัติให้สูงไปกว่านั้น ก็คือไม่ต้องหวังผลเลย เราทำความดีเพื่อให้สิ่งที่ดีงามเกิดขึ้น **สิ่งที่ดีงาม** คืออะไร คือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจของเราตั้งแต่ปัจจุบัน และมีผลดีที่เกิดขึ้นแก่สังคม แก่ผู้อื่น





คนที่เก่งจริงต้องหาความสุขได้  
แม้ในความทุกข์  
และเอาประโยชน์ได้จากปัญหา  
และมองเห็นประโยชน์  
แม้ในความทุกข์

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



**คน**ที่เก่งจริงต้องหาความสุขได้แม้ในความทุกข์และ  
เอาประโยชน์ได้จากปัญหา และมองเห็นประโยชน์แม้ใน  
ความทุกข์ ก็อย่างที่พูดแล้วว่า คนที่ตกทุกข์เจอปัญหาแล้ว  
ไม่จับเจ้า ไม่ท้อแท้ ไม่ถอยเสีย พยายามเรียนรู้จากทุกข์และ  
เพียรแก้ปัญหา เขาจะพัฒนาอีกมากมายจากการที่ผ่านทุกข์  
ผ่านปัญหานั้นไปได้

คนที่มีความสุขเสียอีก ถ้าเพลินอยู่กับการได้รับบำรุง  
บำเรอเอาใจ จะไม่พัฒนา ตรงข้าม อาจจะอ่อนแอลงไป  
อีกด้วย เพราะไม่ได้ฝึกตัวเอง เพราะอะไร ๆ ก็สะดวกตาย  
ง่ายไปหมด เดียวก็ผ่าน ๆ เลยไม่ต้องฝึกตัว ไม่มีโอกาสที่จะ  
พัฒนาตัวเอง สุขสบายเลยกลายเป็นเสีย

เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้สร้างจิตสำนึกในการฝึก  
หรือในการศึกษา คือเจออะไร ก็ถือเป็นการที่จะได้เรียนรู้  
ทั้งหมด เจออะไรทุกข์อะไรยาก ก็เป็นบทเรียน เป็นแบบ  
**ฝึกทั้งหมด** พอเอาเป็นแบบฝึกหัดแล้ว การพัฒนาก็เดิน  
หน้าไปเรื่อย พร้อมทั้งได้เพิ่มทุนในการสร้างความสุขให้แก่  
ตัวเอง





A photograph of two birds, possibly waterfowl, standing in a field of lush green grass. The bird on the left is facing left, showing its white head and neck with a yellow beak. The bird on the right is facing right, showing its dark brown body and head. The background is a dense field of green grass.

## ๗

เมื่อเรามัวแต่ห่วงหาความสุข  
เราก็ไม่มีเวลาให้แก่ผู้อื่น  
พร้อมกันนั้นความสุข  
ก็กลายเป็นสิ่งที่เรา  
ขาดแคลนอยู่ตลอดเวลา

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



**ดังปรากฏว่า** อาการหิวกระหายความสุขนี้แพร่  
ระบาดไปทั่ว ไม่ว่าจะในครอบครัวก็ตาม ในโรงเรียนก็ตาม  
ที่ทำงานก็ตาม ทั่วสังคมไปหมด สภาพจิตใจที่ขาดแคลน  
ความสุขอย่างนี้ เป็นกันอยู่ดาษดื่น ปรากฏให้เห็นทั่วไป  
ในสังคมของเราทุกวันนี้

ความสงบเริ่มที่บ้าน เราจะต้องนำความรักและ  
ความสุขคืนมาให้แก่ครอบครัว นำความเอื้ออาทรและ  
ความสุขที่แบ่งปันได้คืนมาให้แก่โรงเรียน โดยสอนให้  
คนรู้จักความสุขแบบประสาน ที่ทุกคนมีส่วนร่วม **คนมี  
ความสุขก็จะแผ่ขยาย ระบายความสุขของตนออกไปแก่  
คนรอบข้าง** และช่วยบรรเทาความขัดแย้ง แก่งแย่งชิงดีกัน

**จงถามตนเองให้น้อยลงว่า ฉันจะได้อะไร และ  
จงถามตัวเองให้มากขึ้นว่า ฉันจะทำอะไร เพื่อผู้อื่นได้บ้าง**





๘

# พุทธศาสนา คือ ระบบการพัฒนาคความสุข

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**ในพระพุทธศาสนา** มีการกล่าวถึงความสุข  
ชื่อต่าง ๆ หลากหลายมากมาย และจัดแบ่งไว้ ทั้งโดยขั้น  
และโดยประเภท

ที่นี้ การที่มีสุขมากมายหลายอย่าง หลายขั้น  
และสุขอย่างนั้นดีกว่า แล้วอย่างโน้นยังดียิ่งกว่านั้นอีก  
ตลอดจนที่เราควรพัฒนาขึ้นไปให้ถึงความสุขที่สูงขึ้นไปนั้น  
ก็แสดงว่า ความสุขขั้นนั้น ๆ ถึงจะดี แต่ก็ยังมีความ  
ไม่สมบูรณ์ เรียกอย่างภาษาพระว่า มีข้อดี และข้อด้อย

ตรงนี้สำคัญ เมื่อเราจะพัฒนาก้าวหน้าไปได้ ก็ต้องรู้  
ข้อดี และข้อด้อย เป็นการจับจุดให้ชัด แล้วจึงจะพัฒนาไปได้  
ดังนั้น พระพุทธศาสนาเวลาพูดถึงอะไร ก็จึงบอกให้ดูทั้ง  
ข้อดีและข้อด้อย หรือข้อดีและข้อเสียของสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น

๓

ความรู้สึกไม่พอใจ  
ไม่สบายใจ  
ความรู้สึกทุกข์  
มันช่วยกระตุ้นเตือนคน  
ถ้าเราใช้เป็น  
ก็ใช้มันเป็นตัวส่งเรื่อง  
ต่อไปให้ปัญญา

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



**การ**ที่เราไม่พอใจนี้ อาจจะมีเหตุผลว่า สถานการณ์นั้น เป็นเรื่องไม่ดี มีอันตราย เราก็จะได้เตรียมตัวรับมือ ตั้งรับมัน หรือปฏิบัติต่อมันได้ถูก อย่างน้อย เราก็จะวางตัว ได้ถูกในปัจจุบัน และพร้อมสำหรับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ในอนาคต ดีกว่าไม่รู้อะไรเลย

ถ้าไม่รู้เลยจะลำบากมากนะ คือ พอเกิดอะไรขึ้นมา ก็มองไม่ออกว่าสถานการณ์นั้นมันมาอย่างไร จะไปอย่างไร **ความรู้เท่าทันนี้ต้องมีเป็นธรรมดา** เพียงแต่ให้แยกออกมา ได้จากความรู้สึก **ต้องไม่ให้ความรู้สึกมาครอบงำจิตใจ** หรือมามีอิทธิพล ที่จะทำให้เกิดปัญหาแก่จิตใจของเราต่อไป

**เราเพียงรู้ว่า อันนี้มันไม่ดี ไม่ถูกต้อง** ใจเราไม่ชอบ และที่เราไม่ชอบก็มีเหตุผลว่ามันจะทำความเสียหาย ต่อชีวิต ต่อสังคม เป็นต้น ซึ่งจะต้องป้องกันหรือแก้ไข พุตุสัน ๆ ง่าย ๆ ว่าเอาปัญญาไปให้ถึงความรู้ อย่าติดอยู่ แค่ความรู้สึก







# ๑๐

ความใจกว้าง ไม่ใช่การเอาใจกัน  
แต่ความใจกว้าง คืออยู่กันด้วยเมตตา  
โดยสามารถยอมรับความจริง  
คนใจแคบ คือคนที่เอาตามความต้องการ  
โดยไม่ยอมรับความจริงหรือหลักการ

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



อยู่ร่วมกันโดยมีเมตตา แต่ต้องแก้ปัญหาโดยใช้  
ปัญญา

ฉะนั้น ต้องตั้งหลักไว้ก่อนเลยว่า เราต้องมีท่าที  
ที่ชัดเจนในเรื่องนี้ จะได้วางแผนในการสัมพันธ์ได้ถูกต้อง  
เพราะว่าความใจกว้าง ไม่ใช่การเอาใจกัน แต่ความใจกว้าง  
คืออยู่กันด้วยเมตตา โดยสามารถยอมรับความจริง

คนใจแคบ คือคนที่จะเอาตามความต้องการ  
โดยไม่ยอมรับความจริงหรือหลักการ ต้องเอาทั้งปัญญา  
และเมตตา เมตตาก็คือใจเรารัก แต่ปัญญาต้องรู้ และต้อง  
รู้ให้ชัดที่สุด **คนที่ไม่รู้ชัด แก้ปัญหาไม่ได้**

ทั้งหมดที่ว่ามานี้จะเกิดเป็นผลขึ้นมาได้ ต้องมีการ  
พัฒนาคนด้วยการศึกษาแท้ที่ถูกต้อง





๑๑

เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม  
และเมื่อถึงธรรม ก็สุขแท้

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**หลัก**ในการสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขนี้ไม่มีอะไร  
มาก ที่จริงก็คือการเข้าถึงธรรมนั่นเอง

เป็นอันเดียวกัน **เมื่อใดที่เราเข้าถึงชีวิตที่ดี  
มีความสุขที่แท้จริง อันนี้ก็คือเราเข้าถึงธรรม** พูดสั้น ๆ ว่า  
เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม

เมื่อพูดอย่างนี้แล้วทุกท่านจะได้ไม่หนักใจ คือ จะได้  
เห็นการก้าวเข้าไปหาธรรม เป็นเรื่องที่ตรงกับจุดหมายของ  
ชีวิตของเราอยู่แล้ว

ถ้าหากว่า ท่านใดยืนยันกับตัวเองว่า ฉันเข้าถึง  
ชีวิตที่ดีมีความสุขแท้จริงแล้วได้ ถ้าท่านยืนยันได้อย่างนั้น  
ท่านก็บอกกับตัวเองได้เลยว่า ข้าพเจ้าเข้าถึงธรรมแล้ว  
เหมือนกัน แต่ท่านจะยืนยันได้หรือเปล่า ถ้าหากว่าท่าน  
ยืนยันไม่ได้ก็ต้องบอกว่า ฉันยังต้องพยายามเข้าถึงชีวิต  
ที่ดีมีความสุขต่อไป นั่นก็คือ ฉันจะต้องเข้าถึงธรรมต่อไป  
สองอย่างนี้เป็นอันเดียวกัน คือ **เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม  
และเมื่อถึงธรรม ก็สุขแท้**



# ๑๒

เราจะต้องทำให้วันปีใหม่  
เป็นเพียงวันเริ่มต้นที่จะนำมา  
ซึ่งความร่าเริงทั้ง ๓๖๕ วัน

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



**ปีใหม่** คือ เวลาใหม่ที่สดใส ยังสะอาดบริสุทธิ์อยู่  
จึงน่าชื่นชม น่าพึงพอใจ น่าทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบาน

แต่การที่จะใหม่ จะสดใส ก็อยู่ที่เราทำมัน เพราะ  
เวลานั้นเหมือนกันทุกวัน วันขึ้นปีใหม่ หรือวันท้ายปีเก่า  
ก็คือเวลาที่พระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตกอย่างเดิม

โลกหมุนไปเรื่อย ๆ เราจึงต้องทำให้ใหม่ คือ  
ทำจิตใจของเราให้ใหม่ อย่างน้อยให้ร่าเริงสดใส  
บริสุทธิ์ แต่การร่าเริงนั้นก็ต้องระวัง อย่าร่าเริงแบบโมหะ  
อย่าสนุกสนานแบบ ไม่คิดหน้าคิดหลัง

ให้คิดมองไปข้างหน้าว่า ปีใหม่ไม่ใช่วันเดียวนะ  
เหลืออีกตั้ง ๓๖๔ วัน **จะต้องร่าเริงทั้งปี** เราจะต้องทำให้  
วันปีใหม่ เป็นเพียงวันเริ่มต้นที่จะนำมาซึ่งความร่าเริง  
ต่อไปอีก ๓๖๔ วัน



# ๑๓

จงถามตัวเองให้น้อยลงว่า  
ฉันจะได้อะไร  
และจงถามตัวเองให้มากขึ้นว่า  
ฉันจะทำอะไรเพื่อผู้อื่นได้บ้าง

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)





**ใบ** ทำนองเดียวกัน ฟังมองเห็นคุณประโยชน์  
ที่ธรรมชาติได้ให้แก่เรา แทนที่จะเรียกร้องเอากลับมัน  
มากยิ่งขึ้นไปอย่างไม่รู้จักหยุดหย่อน

ฟังเรียนรู้ด้วยใจชื่นชม โดยมีจิตสำนึกมองเห็นคุณค่า  
ที่ธรรมชาติและผู้คนที่อยู่รอบข้างเราได้ช่วยเหลือเกื้อกูล  
ให้เราใช้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดีในบัดนี้ ด้วยการฝึกฝน พัฒนา  
วิธีคิดแบบกตัญญูรู้สำนึกคุณอย่างนี้ **ความเอื้ออาทรและ  
ความสุขแบบประสานก็จะก่อให้เกิดสันติสุขขึ้น ทั้งที่ใจ  
และในสังคม**

ความเอื้ออาทรและความสุขเช่นนั้น จะประสาน  
สอดคล้องกับความรู้ ความเข้าใจ ที่หยั่งซึ้งลงไปถึง  
ความเป็นเพื่อนร่วมสุขร่วมทุกข์กันของสรรพสัตว์ต่อหน้า  
กฎธรรมชาติ ในขั้นสุดท้ายเราจะบรรลุสันติภาพได้ ก็ด้วย  
ปัญญาที่ประกอบด้วยกรุณา ดังกล่าวมานี้



# ๑๘

## สุขแท้สุขจริง

ไม่มีพิษ ไม่เป็นภัย

ไม่ต้องหา ไม่ต้องพึ่งพา

ไม่ขึ้นต่ออะไร มีประจำอยู่กับตัว

จะอยู่ไหนไปไหนเมื่อใด

ก็สดใสเบิกบานเป็นสุขทุกเวลา

---

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

**ความสุข**ที่เป็นจุดหมาย ซึ่งใช้คำเรียกว่าเป็น  
บรมสุขนั้น มากับปัญญาที่รู้แจ้งทำจิตใจให้เป็นอิสระ  
ที่แม้แต่ความสุขอย่างสูงก็ครอบงำไม่ได้ และความสุขนั้น  
ก็เป็นอิสระ สุขแท้สุขจริง ไม่มีพิษ ไม่เป็นภัย ไม่ต้องหา  
ไม่ต้องพึ่งพา ไม่ขึ้นต่ออะไร มีประจำอยู่กับตัว จะอยู่ไหน  
ไปไหนเมื่อใด ก็สดใสเบิกบานเป็นสุขทุกเวลา

สำหรับคนทั้งหลายที่ยังไม่ได้ลูถึงสุขสูงสุดนั้น  
ก็ไม่เป็นไร เมื่อรู้เข้าใจหลักแล้ว ก็มาพัฒนาความสุขกัน  
ต่อไป



# สุขง่าย ทุกข์ยาก

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

## สารธรรมประกอบภาพคัดจากธรรมนิพนธ์ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

### ๑ เกร็ดธรรม นำชีวิต (ลำดับภาพ : หนังสือ)

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| ๑ : พื้นสุขภาวะ ยามสังคมวิฤต          | ๘ : ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ  |
| ๒ : โพลณคฺ: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ       | ๙ : สันติภาพเกิดจากอิสรภาพและความสุข                             |
| ๓ : สามไตร                            | ๑๐ : คินวันไม่ผ่านไปเปล่า  |
| ๔ : เล่าเรื่องให้โยมฟัง               | ๑๑ : ในสถานการณ์โควิด-๑๙ นี้ โพลณคฺ: สวดก็ได้ แต่ถ้าใช้ จะยิ่งดี |
| ๕ : สุขสดใส ใหม่ทุกเวลา               | ๑๒ : ชีวิตคู่ที่มีคุณค่า   |
| ๖ : ถ้อยคำพันวิฤตต้องเลิกคิดไสยศาสตร์ | ๑๓ : วาสนาสร้างเองได้  |
| ๗ : ทำอย่างไรจะให้งานประสานกับความสุข | ๑๔ : พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย                                       |

### ๒ อยู่ให้เป็น เย็นให้รู้สึก (ลำดับภาพ : หนังสือ)

- |   |  |
|---|--|
| ๑ : จริยธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่                                | ๗ และ ๙ : เหตุปัจจัยในปฏิจตสมุปบาท และกรรม     |
| ๒ : สวดมนต์ ต้องไม่เอนกายยาย                                | ๘ : คนไทยใจไม่แคบ แต่ระวังไว้: อย่าให้ปัญญาแคบ |
| ๓ : รู้ไว้เสริมปัญญา และพัฒนาคน                             | ๑๐ และ ๑๓ : ทำอย่างไรจะให้งานประสานกับความสุข  |
| ๔ และ ๕ : สลายความขัดแย้ง: สังคมศาสตร์ที่ยั่งยืนถึงธรรมชาติ | ๑๑ : จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร?                   |
| ๖ : โพลณคฺ: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ                             | ๑๒ : คินวันไม่ผ่านไปเปล่า                      |
|   | ๑๔ : วาสนาสร้างเองได้                          |

### ๓ ใจสบาย ใจดี มีความสุข (ลำดับภาพ : หนังสือ)

- |   |   |
|---|---|
| ๑ : ชีวิตที่สมบูรณ์   | ๗ และ ๑๓ : สันติภาพเกิดจากอิสรภาพและความสุข |
| ๒ : ยัยแห่งพระพุทธศาสนา-ความรู้ เพื่อพัฒนาการนับถือศาสนาของคน | ๘ : พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย                   |
| ๓ : ครอบเรือน - ครอบรัก จักเลิศแท้ ด้วยครองธรรม               | ๙ : การเมือง แค่ว่าพระควรจะพูด              |
| ๔ : ภาวะผู้นำ   | ๑๐ : ชีวิตที่สร้างสรรค์ สดใสและสุขสันต์     |
| ๕ : นรค-สวรรค์ ในพระไตรปิฎก                                   | ๑๑ : ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม         |
| ๖ : สยามสามไตร  | ๑๒ : คินวันไม่ผ่านไปเปล่า                   |
|   | ๑๔ : ความสุข ทุกแห่งทุกมุม                  |



สามารถอ่านธรรมนิพนธ์ฉบับเต็มได้ที่  
ชั้นหนังสือบนเว็บไซต์วัดญาณเวศกวัน  
<http://www.watnyanaves.net>